КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ИВГУ

КАК СКАЗАТЬ “НЕТ” И НЕ СОМНЕВАТЬСЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БРОНЯ

ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БРОНЯ. 3 ТЕХНИКИ УВЕРЕННОГО ОТКАЗА

Вербовщики и манипуляторы - тонкие психологи. Они не заставляют силой, а аккуратно подводят к выбору, который кажется «твоим». Их главное оружие - давление, чувство вины и страх показаться «не своим». Твоя защита - психологическая броня. ***Вот 3 техники, которые работают безотказно:***

01. «ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА»

Спокойно повторяй одну и ту же короткую фразу отказа, не меняя формулировки. Не спорь, не оправдывайся, не отвечай на провокации - просто повторяй «Нет».

02. СОПЕРЕЖИВАЮЩИЙ ОТКАЗ

Если давят на жалость, покажи, что понимаешь чувства собеседника, но твёрдо откажись. Это обезоруживает манипулятора и сохраняет твоё достоинство.

03. УХОД / СМЕНА ТЕМЫ

Если давление усиливается - просто уйди. Или переведи разговор на другую тему.

Манипуляторы рассчитывают на твою неуверенность. Чёткий отказ - лучшая защита!

ПОЧЕМУ ТЫ ГОВОРИШЬ “НЕТ”. ОСОЗНАЙ ЦЕННОСТЬ СВОЕЙ СВОБОДЫ

Техники отказа - это инструменты. Но настоящая броня рождается внутри, когда ты твёрдо знаешь, ради чего говоришь “нет”. Это и есть осознание ценности своей свободы. ***Что ты защищаешь, когда отказываешься:***

01 СВОЁ БУДУЩЕЕ

Один «безобидный» раз - и ты можешь получить реальный срок (ст. 228 УК РФ - до 15 лет лишения свободы). Судимость перечеркнёт карьеру, образование, выезд за границу, кредиты и ипотеку. Ты лишаешь себя всего, к чему стремишься.

02 СВОЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Сказав «нет» наркотикам, ты не теряешь друзей - ты выбираешь настоящих. Ты развиваешь в себе чувство независимости, которое поможет тебе добиться в жизни гораздо большего.

03 СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНОСТЬ

Попасть в зависимость можно уже после нескольких приёмов. Наркотики разрушают не только тело, но и личность, волю, способность мыслить и выбирать.

04 СВОЁ ПРАВО ВЫБИРАТЬ

Манипуляторы всегда давят на желание казаться «своим» или «взрослым». Но настоящая взрослость - это умение принимать решения самостоятельно, а не под давлением.